

# Selbsthilfe bei Problemen mit sektenhaften Gruppen und EinzelanbieterInnen

**Sektenhafte Milieus können zu seelischer Abhängigkeit führen. Ausgestiegene und Angehörige von Mitgliedern problematischer Glaubensgemeinschaften finden in einer Selbsthilfegruppe Austausch und Verständnis für ihre individuellen Belastungssituationen. Eine Selbsthilfegruppe stellt eine wertvolle Ergänzung zur persönlichen Fachberatung dar.**

## Susanne Schaaf

lic.phil. Psychologin, Geschäftsleiterin der Fachstelle für Sektenfragen infoSekta und Forschungsleiterin stationäre Suchttherapie im Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, infoSekta, Streulistr. 28, CH-8032 Zürich, Tel. +41 (0)44-454 80 80, info@infosekta.ch, www.infosekta.ch

Schlagwörter: Selbsthilfe | Esoterische Gemeinschaften | Abhängigkeit |

Sektenhafte Milieus bieten den Suchenden viel: Halt und Orientierung, eine Ersatzfamilie, Gewissheit in sämtlichen Lebensfragen, Bedeutsamkeit, Heilung von Seele und Körper, Kontrolle über das Unwägbar im Leben, Überwindung der bedrückenden Frage nach der eigenen Endlichkeit. Menschen in Umbruchphasen oder Krisensituationen erhoffen sich Hilfe und wenden sich vertrauensvoll an eine der unzähligen Gemeinschaften und LebensberaterInnen. Insbesondere im Bereich Esoterik und an der Schnittstelle Esoterik-Psychologie bieten auch viele LebensberaterInnen ihre Hilfe an, die jedoch im Verlauf der Behandlung eine sektenhafte Dynamik erhalten kann. Oft entstehen in der Folge Kleinstgruppen um den verehrten Anbieter. Der «Weltanschauungsmarkt» ist sehr vielfältig, unüberschaubar und einem ständigen Wandel unterworfen. Daher ist es für Betroffene oft nicht einfach, seriöse Hilfsangebote von unseriösen zu unterscheiden. Die Folgen einer «falschen» Wahl können gravierend sein.

In der Fachberatung wird der polarisierende Begriff «Sekte» vermieden. Vielmehr spricht man von sektenhaften Strukturen und Prozessen oder von sektenhaften Merkmalen. Diese können in problematischen Gruppen oder bei umstrittenen EinzelanbieterInnen in unterschiedlicher Ausprägung vorliegen. Als Kriterien für Sektenhaftigkeit gelten beispielsweise: eine straff hierarchische, doktrinaire Organisationsstruktur; eine autoritäre Führung durch eine Leitungsperson mit gottähnlichem Status; eine hermetische Abgrenzung der Gruppe; ein dualistisches Menschen- und Weltbild (gut und böse, Schwarz-Weiss-Denken); Absolutheitsanspruch der Organisation, der Lehre, der Methode; Erlösungs- und Heilsversprechen als Universalrezept; Elitebewusstsein; Kritikverbot; Milieukontrolle u.a. Je mehr dieser Aspekte zutreffen und je ausgeprägter sie sich gestalten, desto problematischer bzw. sektenhafter ist eine Gemeinschaft.

Im folgenden Beitrag werden die Grundzüge von esoterischen und christlich-orientierten Ansätzen und die damit verbundenen, möglichen Schwierigkeiten für direkt und indirekt Betroffene beschrieben. Die Autorin entschied sich für diese Gliederung der Thematik, weil bei infoSekta die meisten Beratungsanfragen zu Gruppen mit diesen beiden Ausrichtungen eintreffen (82%).<sup>1</sup> Es handelt sich im Folgenden um eine schematische, pointierte Darstellung, die selbstredend nicht auf jede einzelne Gruppe im Detail zutreffen muss.

## Esoterische Grundannahmen und mögliche Folgen für AnhängerInnen und Angehörige

Esoterische Gemeinschaften gehen davon aus, dass dem Menschen ein unversehrt, lebendig gebliebener göttlicher Kern innewohnt. Die Spiritualität des Menschen sei verschüttet durch die Verhaftung im Materiellen und aufgrund falscher Frequenzschwingungen eingeschränkt. Folge davon seien Störungen wie körperliche und seelische Erkrankungen, Verlust des Partners oder des Arbeitsplatzes auf der individuellen Ebene, Flutkatastrophen und Kriegsereignisse auf regionaler bzw. kollektiver Ebene. Als versteckt nachwirkende Krankheitsursachen zeigen sich Verletzungen aus der Kindheit und aus früheren Leben in aktuellen Störungsbildern. Diese Gemeinschaften stützen sich auf die Grundannahme, dass es eine unseren fünf Sinnesorganen unzugängliche, schicksalsbestimmende Wirklichkeit gibt, ein «geistiges Weltengedächtnis» oder ein Geheimwissen. Durch bestimmte Verfahren sollen das Bewusstsein erweitert und der Zugang zum kosmischen Wissen ermöglicht werden, allenfalls über ein Medium, d.h. eine Person mit angeblich übernatürlichen Fähigkeiten. Ziel sind Selbstwerdung und Heilung.

Menschen, die durch solche Anbietern in Schwierigkeiten geraten, haben oft ihren «inneren Kompass» verloren. Sie schwanken zwischen euphorischer Selbstentgrenzung (Allmachtsfantasien) und Gefühlen der Ohnmacht und des Versagens, wenn es ihnen trotz aller Bemühungen nicht gelingt, die ersehnte Heilung zu erreichen. Weil sie sich stets bemühen, ambivalentes Erleben und Perspektivenwechsel zu vermeiden, verlieren sie ihre emotionale Plastizität, erleben ihre Gefühle nicht als authentisch und beklagen das Fehlen von Empathie.



Zudem werden in gewissen Gruppen Verhaltensweisen von Leitungspersonen umgedeutet, z.B. werden sexuelle Übergriffe als notwendige Intervention für den spirituellen Fortschritt definiert, was die Betroffenen zwar befremdet, aber aus Vertrauen zum Meister zugelassen wird. Oft erleben sie eine starke Abhängigkeit vom spirituellen Meister; viele glauben zu spüren, wie die Energien des Meisters in sie eindringen bzw. wie der Meister – auch nach Austritt der Betroffenen – aus der Ferne versucht, sie an der Loslösung von der Gruppe zu hindern (Körpersensationen). Besonders ausgeprägt sind die kognitiven und emotionalen Beeinträchtigungen für Personen, die in solchen Systemen aufgewachsen sind.

Angehörige von Personen, die sich in umstrittenen esoterischen Gruppen engagieren, erleben sich in der Beziehungsgestaltung mit den Betroffenen oft als ohnmächtig. Sie beschreiben die Betroffenen häufig als ungreifbar, entgrenzt, in «anderen Sphären schwebend». Auf kritische Einwände wird nicht eingegangen («Du stehst im Ego»). Ein sachliches Gespräch ist nicht mehr möglich, weil aufgrund der unterschiedlichen Realitätsannahmen die gemeinsame Basis für die Argumentation fehlt. Für Angehörige ist es besonders schwierig, mit ansehen zu müssen, wie sich der Betroffene in seiner Persönlichkeit stark verändert, aus der Sicht der Angehörigen zu seinem eigenen Schaden. Teilweise werden Beziehungen radikal abgebrochen, wenn der Betroffene bspw. in einer «Rückführungstherapie» erfährt, dass ihm seine Eltern in früheren Leben «Schlimmes angetan» haben sollen.

### **Christlich-orientierte Grundannahmen und mögliche Folgen für AnhängerInnen und Angehörige**

In Gemeinschaften mit christlichem Hintergrund gelten in unterschiedlich starker Ausprägung die Bibel – infoSekta ist hauptsächlich mit Anfragen zu engen, evangelikalischen Gemeinschaften konfrontiert – und/oder ausserbiblische Quellen (Offenbarungen) als inspiriertes Wort Gottes und daher als höchste Autorität in Glaubens- und Lebensfragen. Der von Gott getrennte Mensch gilt als zutiefst sündig. Die Erlösung erfolgt durch Sündenbekenntnis und die Annahme des Opfers Jesu, begleitet durch ein persönliches Bekehrungserlebnis. Ziel ist ein sündenfreies Leben mit Gott in der Gewissheit auf ewiges Leben. Der Alltag richtet sich neu vollumfänglich nach den bibel- oder offenbarungsbasierten Vorgaben der Gemeinschaft, die das Denken, Fühlen und Handeln prägen. Je nach Gruppe engagiert sich die Gemeinschaft in ihrer Mission gegen die Moderne, sie will die Moderne heilen, oder aber die «Vermischung mit der Welt» ist nicht mehr gewünscht.

Menschen, die durch solche Gemeinschaften in Schwierigkeiten geraten sind, erleben sich oft als nicht genügend, als «ewige Sünder». Durch das ausgeprägte Schwarz-Weiss-Schema, das in der Gruppe vertreten wird und auch lange nach dem Ausstieg noch Fühlen und Denken der Betroffenen prägen kann, ist es ihnen schwer möglich, ambivalentes Erleben zuzulassen und auszuhalten. Kritische Gedanken und Zweifel, die in der Gruppe als «Anfechtung» und «Wirken des Bösen» verstanden werden, führen bei den Aussteigenden zu Schuld- und Schamgefühlen. Stets haben sie ihre persönlichen Anliegen der Gruppennorm untergeordnet. Die Unsicherheit, ob die Abwendung von der Gruppe vielleicht doch persönliches ewiges Verlorensein bedeutet, führt zu immer wiederkehrenden Angstgefühlen. Nach einer langjährigen Mitgliedschaft müssen Ausgestiegene lernen, Autonomie als erstrebenswerten Wert zu schätzen, nachdem Selbstbestimmung zuvor permanent als Hochmut, Egoismus oder Gottlosigkeit abgewertet wurde.

Angehörige von Mitgliedern erleben sich im Kontakt mit den Betroffenen ebenfalls als ohnmächtig. Sie gehören zur «Welt draussen» und stehen somit auf der «falschen Seite». Ein Gespräch mit den Betroffenen über Inhalte und verletzende Verhaltensweisen ist kaum mehr möglich, da sich die Betroffenen im Besitz der Wahrheit wähnen. Auch hier kann es häufig zum Kontaktabbruch mit der «ungläubigen» Herkunftsfamilie kommen. Angehörige fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht haben, ob sie Vorboten hätten erkennen und früher hätten handeln müssen.

### **Selbsthilfegruppe**

Die Problemlage und das Ausmass an Betroffenheit sind bei den hilfeschuchenden Menschen unterschiedlich, trotz oben erwähnter Gemeinsamkeiten. Oft hilft bereits eine Beratung durch eine Sektenfachstelle einen Schritt weiter. Im Internet finden sich ferner verschiedene Plattformen von AussteigerInnen, meist zu bestimmten Gemeinschaften mit einer grossen Aussteiger- und/oder Angehörigen-Community wie bspw. von ehemaligen Mitgliedern der Endzeitgemeinde der Zeugen Jehovas.<sup>2</sup>

Nicht selten werden in der Beratung tieferliegende Verletzungen thematisiert. In diesen Fällen steht infoSekta eine Reihe von erfahrenen PsychotherapeutInnen zur Verfügung, an die Betroffene weitervermittelt werden können. Eine ausgeprägtere Betroffenheit liegt bspw. auch bei Personen vor, die in sektenhaften Milieus aufgewachsen sind, im Rahmen dieses Referenzsystems sozialisiert wurden und gewisse Entwicklungsschritte nicht durchlaufen konnten, aber auch bei Personen mit kurzer Aufenthaltsdauer, die während dieser Zeit traumatisierende Erfahrungen gemacht haben.

### **Gefragtes Angebot**

Die Selbsthilfegruppe ist eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden Angeboten. Die geleitete Gruppe von infoSekta existiert seit 2009, nachdem sich die Selbsthilfegruppe der katholischen Jugendseelsorge Zürich nach vielen Jahren des Bestehens mangels Teilnehmenden aufgelöst hatte. Die Gruppe von infoSekta besteht aus ehemaligen Mitgliedern problematischer Gruppen sowie aus Angehörigen von Noch-Mitgliedern. Die Teilnahme an den Treffen erfolgt meistens nach einem Beratungsgespräch mit infoSekta. Die erste Selbsthilfegruppe, bestehend aus zwei Angehörigen und zwölf Ausgestiegenen wurde zwei Jahre lang geführt und ist danach in eine «Veteranengruppe» übergegangen, die sich alle sechs Monate trifft. Die Folgegruppe, bestehend aus fünf Angehörigen und vier Ausgestiegenen, trifft sich seit einem Jahr, wobei einzelne Teilnehmende nur einige Male teilnahmen – die Dauer der Teilnahme richtet sich nach den persönlichen Bedürfnissen.

### **Positive Erfahrungen**

Es hat sich gezeigt, dass Gespräche in dieser gemischten Zusammensetzung zu einem gegenseitigen Verständnis führen. Dadurch kann die Annäherung innerhalb der eigenen Familie gefördert werden. Angehörige und Ausgestiegene unterstützen sich dabei, mit der Belastungssituation besser umzugehen, sie konstruktiv zu nutzen und das Erlebte in ihre Biografie einzubetten. Der Erfahrungsaustausch verdeutlicht den Teilnehmenden, dass sie mit ihren Erlebnissen und Gefühlen nicht alleine sind. Sie stossen auf Verständnis, weil die Thematik grundsätzlich anerkannt wird und bekannt ist. Hilfreich ist auch die Erkenntnis, dass trotz unterschiedlicher Charakteristika der Glaubensgemeinschaften viele Gemein-

samkeiten bezüglich Beeinflussungsmethoden und des Umgangs mit AnhängerInnen bestehen. In der Selbsthilfegruppe können Betroffene ihre Geschichte immer wieder aus anderen Blickwinkeln heraus betrachten. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden fallen mehrheitlich positiv aus.<sup>3</sup> Die Gruppe zeichnet sich durch eine konstruktive, unterstützende Gesprächskultur aus – lediglich in einem Fall musste ein Betroffener die Gruppe verlassen. Diese positive Bilanz mag u.a. auch damit zusammenhängen, dass das Moderatorenpaar mit jedem Interessenten, jeder Interessentin ein Vorgespräch führt. Ziel ist abzuklären, ob die Erwartungen der betroffenen Person mit den Möglichkeiten des Angebotes übereinstimmen, ob die Person in die bestehende Gruppe, die ja bereits eine eigene Entwicklungsgeschichte aufweist, passt und ob die Selbsthilfegruppe für die vorliegende Problemsituation grundsätzlich das geeignete Gefäss ist. So ist z. B. für Personen mit ausgeprägter Persönlichkeitsstörung die Selbsthilfegruppe nicht geeignet. In diesen Fällen prüft infoSekta ein alternatives Unterstützungsangebot.

### Herausforderungen der Gruppe

Eine Herausforderung der Gruppe liegt in der Balance der Zusammensetzung von Angehörigen und Ausgestiegenen. Wenn sich die Lebenssituation für Angehörige entschärft, nehmen sie das Angebot der Selbsthilfegruppe immer seltener in Anspruch und treten schliesslich aus der Gruppe aus. Diese an und für sich erfreuliche Entwicklung führt dazu, dass verbliebene Angehörige gegenüber Ausgestiegenen zwischenzeitlich in der Minderzahl sind. Für sie sind die in der Gruppe gemeinsam bestimmten Gesprächsschwerpunkte dann nicht immer von zentralem Interesse bzw. sie können ihre Perspektive nicht im gewünschten Masse einbringen. In diesen Fällen bemüht sich die Fachstelle infoSekta bei Bedarf, diese Angehörigen mit anderen Angehörigen, die nicht an der Selbsthilfegruppe teilnehmen, in Kontakt zu bringen. Das Mitteilungsbedürfnis kann je nach teilnehmender Person und aktuellen Vorfällen variieren. Daher ist es hilfreich, dass die Teilnehmenden auch zwischen den Treffen untereinander in elektronischem oder persönlichem Kontakt stehen. Die teilweise grosse geografische Distanz, die einzelne Teilnehmende zurücklegen müssen, da sie aus anderen Kantonen zu den Abendterminen nach Zürich anreisen, kann eine regelmässige Teilnahme erschweren. Falls sich viele NeuinteressentInnen melden würden, besteht die Möglichkeit, eine zweite, parallel geführte Gruppe zu gründen.

### Sektenbedingte Abhängigkeit und suchtähnliche Verhaltensweisen

In Fachkreisen wird im Zusammenhang mit sektenhaften Gruppen von seelischer Abhängigkeit gesprochen. Dies wirft die Frage nach Parallelen zu nicht-stoffgebundener Abhängigkeit bzw. Störungen der Impulskontrolle auf. Zuverlässige Studien, die sich mit diesen Parallelen auseinandersetzen, sind der Autorin nicht bekannt. Gewisse Gemeinsamkeiten zwischen sektenbedingter Abhängigkeit und suchtähnlichen Verhaltensweisen können festgestellt werden, u.a. Interessenabsorption, seelische, soziale und gesundheitliche Schädigung, Ängste, Desorientierung und depressive Zustände bei einer Reduktion des Gruppenengagements. Trotzdem steht die Auffassung eines suchtähnlichen Verhaltens in der Arbeit mit direkt Betroffenen nicht im Zentrum.

Zwischen Angehörigen von Personen mit Suchtproblemen und

Angehörigen von Personen in sektenhaften Gruppen bestehen ebenfalls gewisse Gemeinsamkeiten: Angehörige beobachten eine massive Persönlichkeitsveränderung der Betroffenen, die durch die Substanz bzw. durch das starke Engagement in einer Problemgruppe (mit)verursacht ist. Die Beziehungsgestaltung ist stark beeinträchtigt, die Interaktion für die Angehörigen verletzend: bei suchterkrankten Personen eher geprägt durch eine unberechenbare, ambivalente Zu- und Abwendung, bei sektenbetroffenen Personen eher durch Entfremdung und Kontaktabbruch. Die Interaktion mit suchterkrankten Personen kann durch immer wieder neue Ereignisse geprägt sein (Polizei, Notaufnahme), während die Interaktion mit sektenbetroffenen Personen eine langsame Entwicklung hin zu einem konstanten Belastungszustand ohne täglich neueintretende Ereignisse ist. Angehörige erleben immer wieder Schuld- und Schamgefühle und insbesondere Eltern von Betroffenen fragen sich, ob sie in der Erziehung Fehler gemacht haben. In beiden Bereichen ist der Handlungsspielraum für Angehörige begrenzt, was zu grosser Enttäuschung und Frustration führt. Und schliesslich geht es in beiden Problemkonstellationen um die Frage der notwendigen Abgrenzung zum persönlichen Schutz bei gleichzeitigem Engagement für die Beziehung mit dem oder der Betroffenen.

Ein grosser Unterschied zeigt sich hingegen beim Hilfesystem: Gesellschaft und Politik setzen sich eingehend mit der Suchtthematik auseinander – sowohl Angehörigen als auch Menschen mit Suchtproblemen steht ein umfassendes Suchthilfesystem zur Verfügung. Personen mit Problemen im Zusammenhang mit einer sektenhaften Gruppe, insbesondere wenn es sich um kleine und unbekanntere Problemgruppen handelt, müssen oft lange suchen, bis sie die für sie geeignete Hilfe finden. Dieser Unterschied hängt sicher mit der ausgeprägteren gesellschaftlichen Problemlast der Suchtproblematik zusammen. Es ist jedoch auch festzuhalten, dass eine Sensibilisierung für das umfassende Phänomen seelischer Abhängigkeit von weltanschaulichen Gruppen und Ideen weiterhin nötig ist. ●

#### Endnoten

- 1 [www.infosekta.ch](http://www.infosekta.ch)
- 2 Siehe z. B. [www.ausstieg-info.de/](http://www.ausstieg-info.de/) von AUSSTIEG e.V.
- 3 Vgl. Auszug aus dem Jahresbericht 2010 von infoSekta: [www.tinyurl.com/mlvyrl1](http://www.tinyurl.com/mlvyrl1), Zugriff 23.07.2013.
- 4 Beschreibung der Gruppe: [www.tinyurl.com/kcafqr2](http://www.tinyurl.com/kcafqr2), Zugriff 23.07.2013.

### Selbsthilfe – Fachgeleitete Gruppe infoSekta

Die Fachstelle führt seit 2009 eine fachgeleitete Gruppe für Menschen, die direkt oder indirekt von sektenhaften Gruppen betroffen sind.<sup>4</sup> Moderiert wird die Gruppe von Jürg Treichler (Vorstandsmitglied der Fachstelle infoSekta, pensionierter Mitarbeiter der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und Erwachsenenbildner) sowie von Eva Haas (pensionierte Beraterin und ehemalige Leiterin von Selbsthilfegruppen der Angehörigenvereinigung Drogenabhängiger Zürich ada-zh). Das Angebot richtet sich an Angehörige von Mitgliedern sektenhafter Gruppen, ehemalige Mitglieder und ausstiegsbereite Betroffene. Ziel der Treffen ist es, Menschen mit ähnlichen Problemsituationen miteinander zu vernetzen sowie die gegenseitige Unterstützung, das Verständnis und die Kommunikation zwischen Angehörigen und (ehemaligen) Sektenmitgliedern zu fördern. In den Gesprächen können die Teilnehmenden die Hintergründe von Sektenzugehörigkeit ergründen und die eigene Glaubenshaltung klären. Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat für zwei Stunden in Zürich. An den Treffen nehmen durchschnittlich 4-12 Personen teil.